



# Voces de la Juventud: COVID 19 y Salud Mental

Alejandra Trossero, Especialista Regional de Salud Adolescente  
Fabrizio Canaval, Consultor y miembro del grupo Jóvenes para la Salud

*Webinar sobre COVID-19 con la AIP, UNICEF, y OMS :  
Adolescentes y Salud Mental*

*Julio 9, 2020*

# Lo que la juventud está diciendo alrededor del mundo

Información de chatbots a través de **U-Report**

- 10 millones de usuarios en 63 países, 6.5 millones de interacciones desde Febrero de 2020

**Colaboración con redes de jóvenes y líderes,** cooperación a través de diferentes plataformas

- Más de 50 redes/líderes juveniles, 20 países, incluyendo aquellos con discapacidad, LGBTQI, refugiados

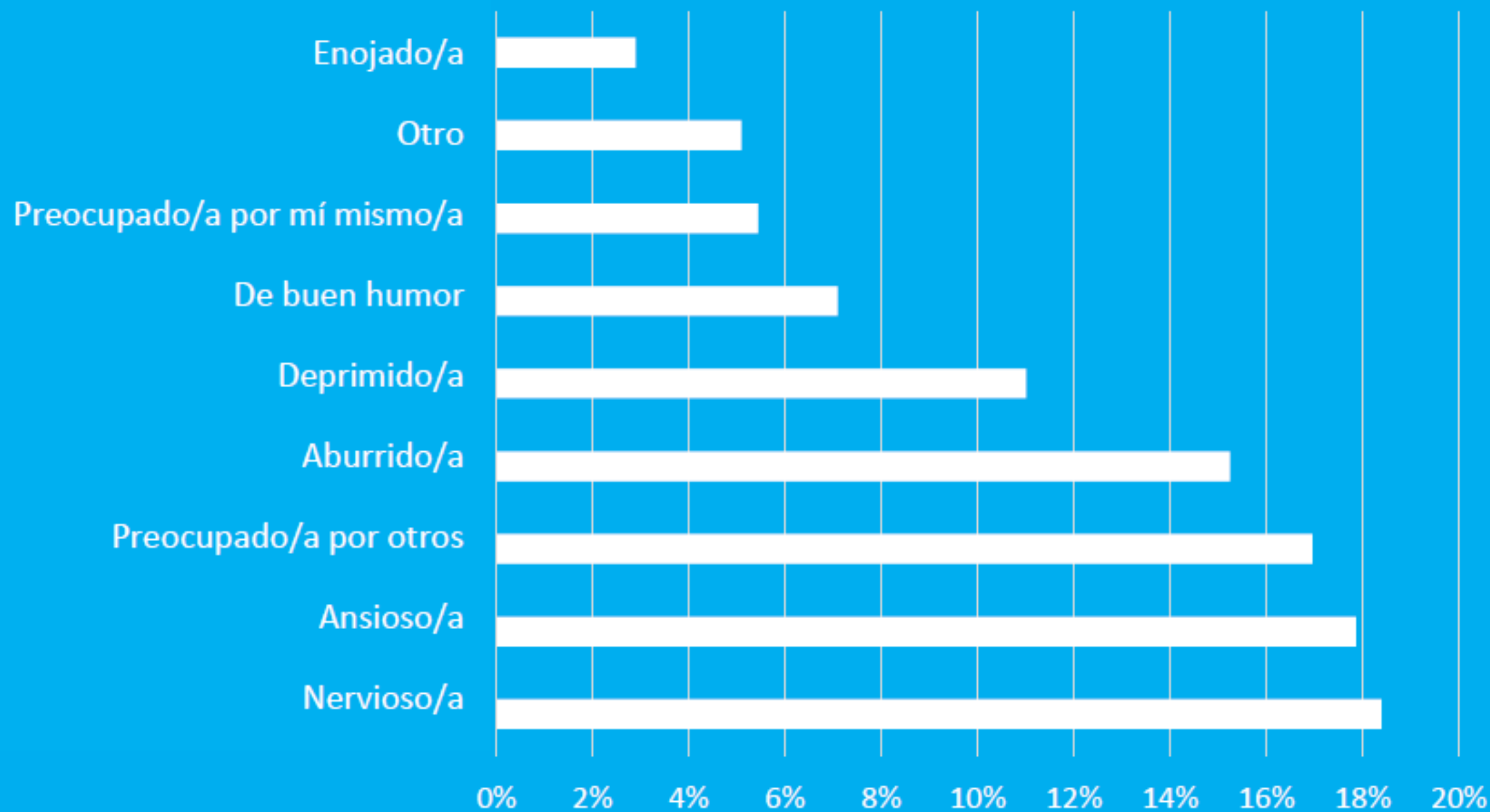
Series en línea sobre cómo **enfrentar COVID** junto con la OMS y el Representante de la Juventud del Secretario General de Naciones Unidas, **Chats en vivo**

- 7 sesiones, >35,000 participantes/espectadores



# 18% se sienten nerviosos y ansiosos

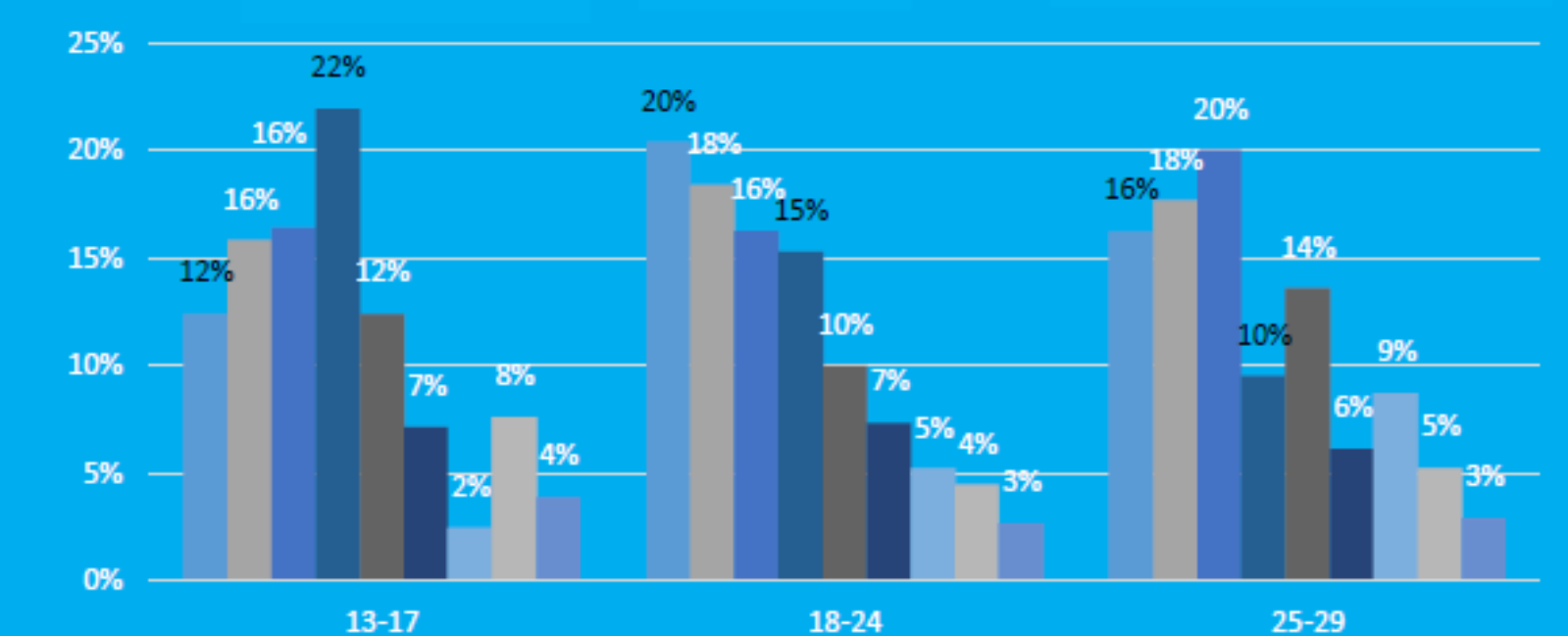
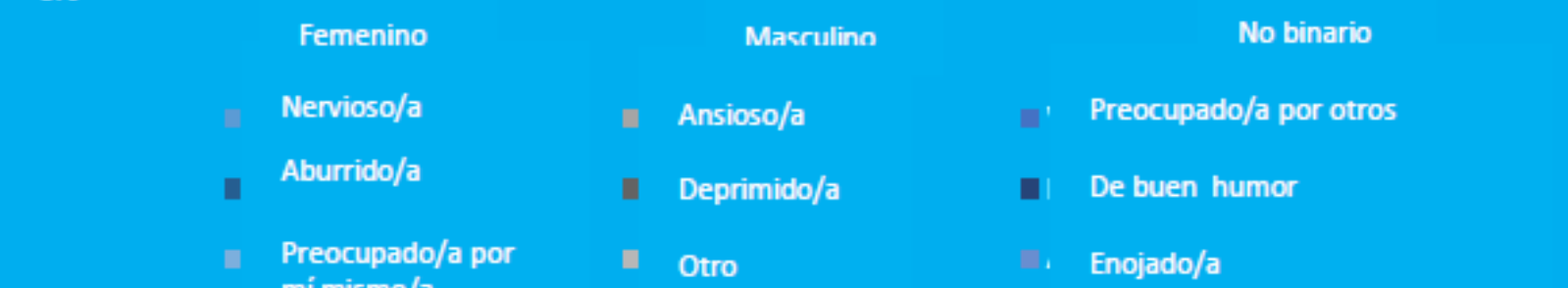
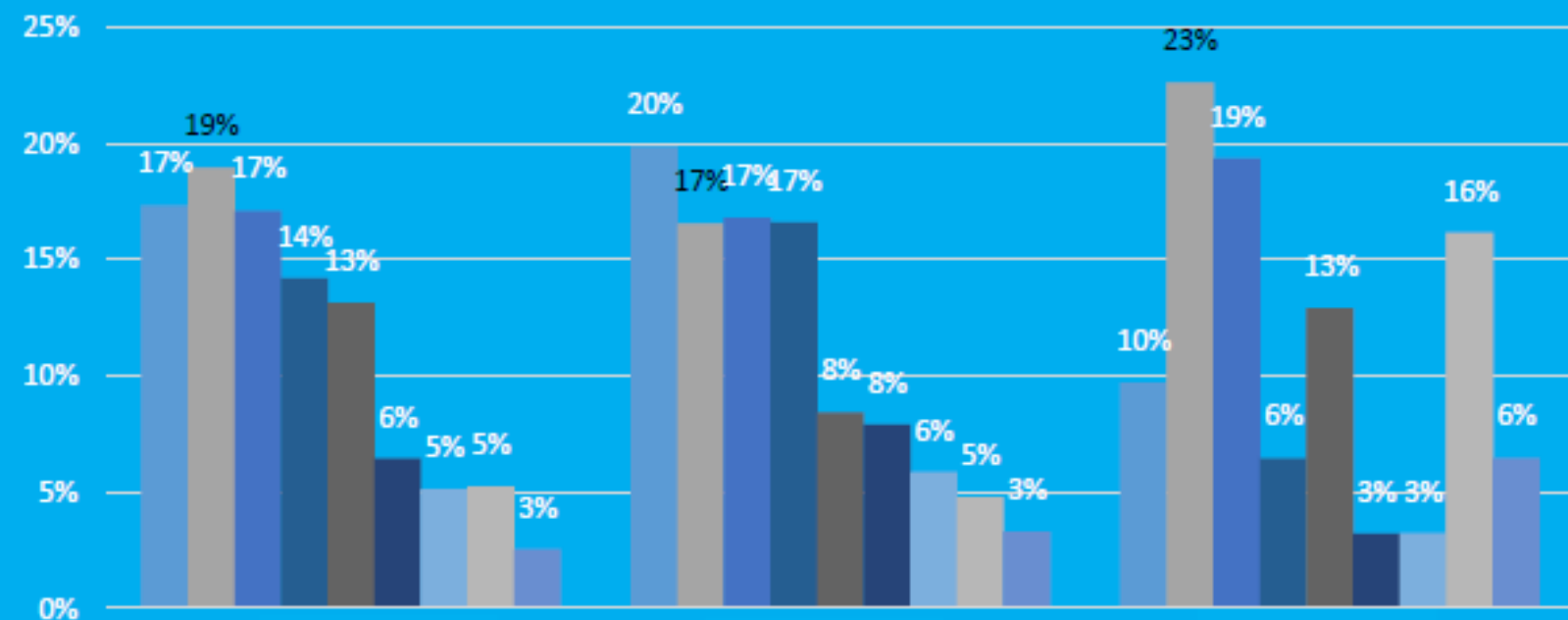
¿Qué opción describe mejor tus sentimientos en los últimos siete días?



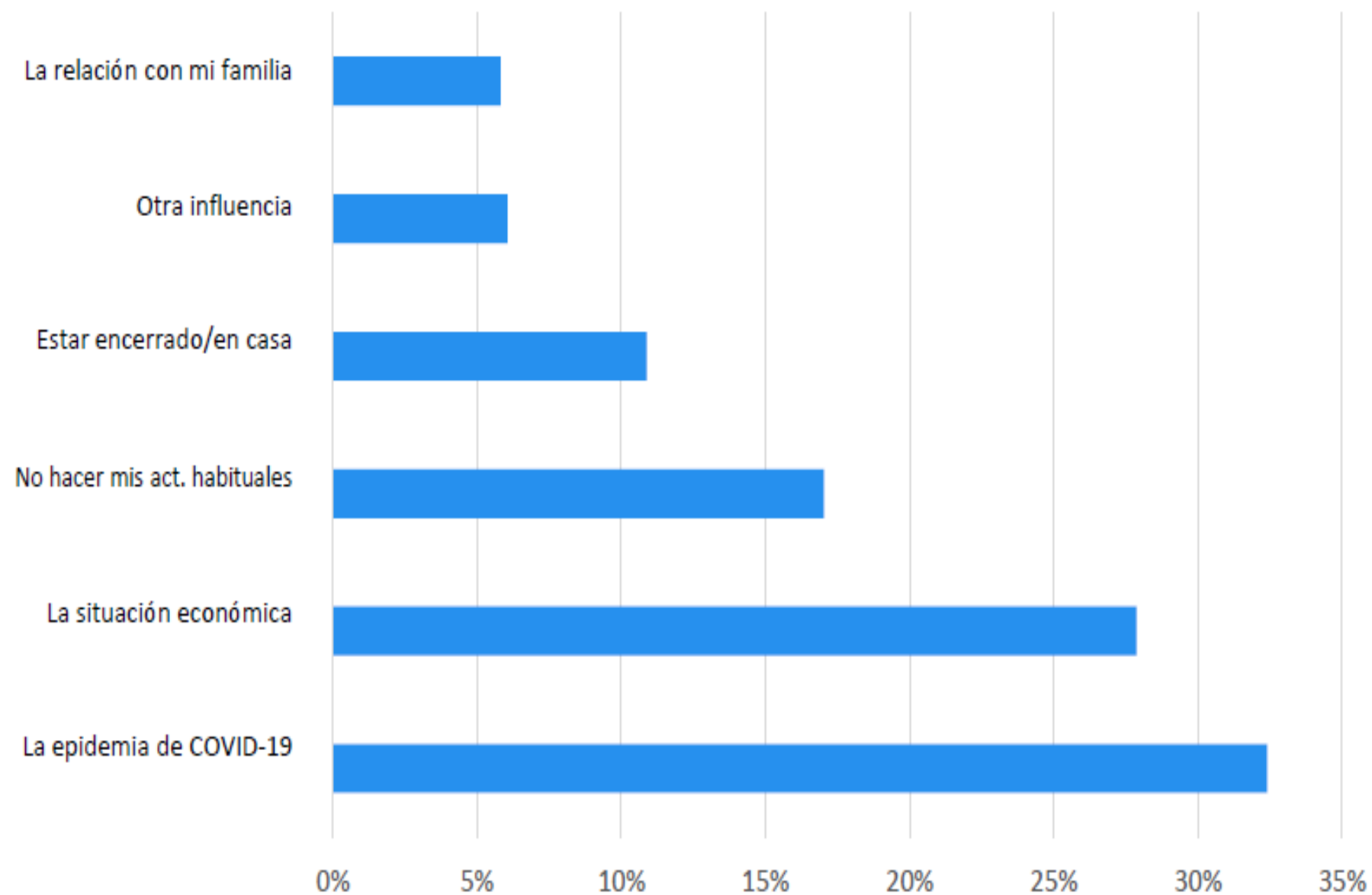
n= 5641

\* Se excluyeron dos plataformas porque se agregaron opciones de respuesta adicionales.

\*\* Se debe considerar el porcentaje de participación de cada grupo. La categoría no binaria corresponde al 0,5% de los participantes, el grupo de 13 a 17 años constituye el 15%, y el grupo de 25 a 29 años, el 18%.



# ¿Cuál ha sido el factor de mayor impacto con respecto a la forma en la que te sientes actualmente?



## Incremento en miedo o ansiedad:

- **32%** (n=5971, región) reportaron que la pandemia es el principal factor estresante seguido por la situación económica en un **28%**
- **44%** de los entrevistados (n=10,500, 31 países en LACRO) reportaron no estar suficientemente informados sobre el virus y sólo **1/3** respondieron **correctamente** sobre cómo se transmite el COVID-19
- **36%** de los entrevistados no tiene respaldo de sus padres o cuidadores para poder manejar sus emociones

# ¿Qué estás haciendo para manejar tus sentimientos actuales?



Escucho música y hago ejercicio. Trato de mantenerme optimista. Usuaría de U-Report (fem.) / 23 años / Bolivia



Dejé de trabajar durante dos días, pero tendré que regresar para poder pagar mis facturas. Cuando estoy en el trabajo parece que estoy a punto de sufrir un ataque de pánico, pero cuando estoy en casa me deprimó un poco. Usuaría de U-Report (fem.) / 23 años / Jamaica



He ayudado a muchas personas a presentar sus solicitudes al programa de atención del gobierno y, si puedo ayudar a otras, lo haré. Usuario/a de U-Report (no binario) / 25 años / Jamaica



Ver la TV, tratar de no aburrirme y tratar de seguir una vida normal, respetando las medidas impuestas por el COE Nacional. Usuario de U-Report (masc.) / 23 años / Ecuador



Hablo con mi familia, disfruto de ellos, mis tareas me distraen y trato de hacer cosas para no pensar tanto en la pandemia. Usuario de U-Report (masc.) / 19 años / El Salvador



Leer principalmente, mantenerme ocupado trabajando, me ha ayudado a ser rutinaria en términos de alimentación, mantenerme comunicada con amigos y familiares, aprender de cursos y conferencias en línea. Usuaría de U-Report (fem.) / 29 / México



Tratar de reducir los tiempos de conversación, pues al estar más tiempo juntos que el normal, terminamos en discusiones. Usuario de U-Report (masc.) / 26 años / Chile



Tengo que aguantar porque no puedo hacer nada. Usuario de U-Report (masc.) / 21 años / República Dominicana

n= 5145

# Conversatorios juveniles semanales

## Un espacio de discusion para jóvenes

- **7 reuniones** brindadas entre mayo y junio una vez por semana, para jóvenes de toda la region - en **español e inglés**.

## Algunos temas que emergieron:

- Como hacer llegar los **servicios de salud** a los jóvenes
- El uso los servicios de protección frente a la **violencia doméstica**,
- Incertidumbre sobre los sistemas de **educación virtual**
- La necesidad de mejorar el sistema de información debido a la propagación de **noticias falsas**.



# Conversatorios juveniles semanales

## Soluciones planteadas:

- Como utilizar medios virtuales para mantener el **aislamiento físico pero no social**.
- Cómo utilizar el **arte y la meditación** como métodos para mantener la salud mental.
- Cómo colaborar entre organizaciones juveniles para informar en base a evidencia y **disminuir la llegada de noticias falsas**.
- Muchos participantes realizaron trabajo a nivel comunitario para beneficiar a **poblaciones vulnerables** incluyendo otros jóvenes, gente de la tercera edad y **comunidades indígenas**.



# Lo que los jóvenes están pidiendo...



**Espacios seguros** para hablar sobre cómo se sienten, **reconocimiento** de sus necesidades en términos de bienestar mental, y **normalización** de la búsqueda de apoyo emocional



**Oportunidades para aprender** sobre salud mental y bienestar a través de clases en las escuelas, en línea, Whatsapp/mensajes de texto, y con pares



**Acceso gratuito a servicios de salud mental** en las escuelas, en línea/teléfonos, en lugares de trabajo y en centros de salud.





# De las dificultades a las oportunidades...



**Disrupción de rutina diaria** → construir resiliencia y fortalecer habilidades para resolver problemas



**Aumento de miedo y ansiedad** → fortalecer habilidades para manejar el estrés y las emociones



**Incremento de sensación de soledad** → fortalecer conexiones sociales, mejorar habilidades interpersonales y fortalecer relaciones con familia y amigos





**Gracias**